

# 浜松で女をアゲる法則 ②

# お寺で心力をアゲる！

のんびりしたい週末は日本の心「庭園」を訪ねる

日本独自の芸術文化である「日本庭園」

は限られた空間の中で植物・石・水など自然の素材をもちいてつくられた、景観を楽しむお庭。美しいだけでなく奥がとて深い芸術品。ここ、龍潭寺は、江戸時代初期に作庭された池泉鑑賞式庭園で、国の名勝記念物に指定されている東海一の名園。茶人であり当代の文化人・小堀遠州の作品で、全国から訪れる者たちを魅了し続けている。また、11月上旬には紅葉が見ごろで、秋の散策に彩りを

添えてくれる。

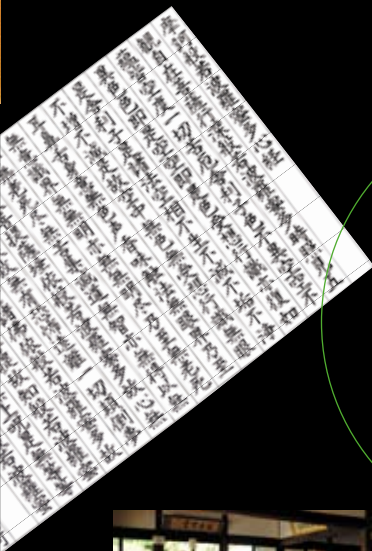
庭園様式やさまざまな技法を知り、奥底にある考え方を少しでも理解できるとより楽しむことができるのが、日本庭園の奥深さ。学んでみれば、ニッポン女性としての品格アップに繋がること間違いなし。

## 庭園鑑賞

## 坐禅 写経

「静」と向き合う  
座禅と写経で  
心と脳の洗濯を

忙しい現代、日常の喧騒から一歩離れた自分を見つめ直したり、生きるパワーを得るために座禅や写経を行う女性が数多い。お寺という厳粛な場所で、雑念を取り払い心を無意識にすることによって心身が清められ、リフレッシュ効果も得られる。座禅は、呼吸法をマスターすれば難しいことはなく、空気が風と一体になったような感覚を感じることができ、あるがままの自分と世界を体感できる。また、写経に、字の優劣や書く速さは関係ない。正座をして一字一字に仏様がいて感じながら、漢字にお経をなぞっていくことで、今この瞬間を生きているという事実を静かに感じるができる。集中力や忍耐力も身に付き、脳の活性化や自己治療力を高める効果もあるよ。



秋は紅葉、冬は雪景色に。四季折々の顔を見せる庭園は、どの時期に訪れても趣き深い。

### 龍潭寺 りょうたんじ

☎053-542-0480  
■浜松市北区引佐町井伊谷1989 ■参拝時間/9:00~16:30  
■定休日/毎年8/15、12/22~27 ■料金/大人400円、小中学生150円  
※抹茶450円 <http://www.ryotanji.com/>

龍潭寺は萬松山龍潭寺と称し、今から1300年前(天平5年)に行基菩薩により開創された古刹。1093年(寛治7年)遠江国守・井伊共保公が井伊谷(いいのや)で逝去され龍潭寺に葬られて以来、井伊家の菩提寺となり繁栄した。江戸時代そのままの建造物は静岡県指定文化財となっている。



**坐禅会 無料**  
毎月第3日曜日6:00~と19:00~の2回、本堂にて開催。1セット20分で2回座り。終了後に法話。  
※坐禅会・写経会ともに日程の変更もあるため、事前に予約を。

**写経会参加費実費** (気持ちを買銭箱に)  
毎月第2水曜 14:00~15:00、本堂にて開催。  
終了後に法話。※気軽な体験は毎日開催。



### 龍雲寺 りょううんじ

☎053-447-1231 ■浜松市西区入野町4702-14 <http://www.ryouun.com/>  
京都妙心寺を大本山とする臨済宗妙心寺派の禅寺。約700年前に後二条天皇御皇孫である木寺宮康仁親王によって開山された古刹。浜松市指定有形文化財の本尊阿彌陀如来坐像(平安時代後期作)が安置されている。境内に流れる小川にはホルガが飛び、サワガニが群生。自然を多く感じることができる。



### 精進 楓御膳 2,100円

※参拝料込み

ご飯、汁物と季節の野菜や果物を使って作られた全8品。ぎんなん豆腐やイチジクの焼き物など、普段口にすることのできない珍しい料理も。なめらかでとろけるような口あたりの白ごま豆腐は絶品。



## 精進料理

五感を刺激する  
精進料理で  
心も体もデトックス

「無益な殺生をしてはならない」という仏教の教えから、肉や魚を使わずに野菜や豆類、穀物を工夫して調理する「精進料理」。簡潔に言ってしまうえば日本版の「ベジタリアン料理」。本来は仏教の僧侶向けに修行の意味も込められて作られていた料理だったが、近年の健康ブームにより日本食が見直されていることから、和食の一分野として紹介されるようになった。季節の野菜や果物を使い、丁寧に作られた数々の料理からは、自然のエネルギーや命の大切さが感じられ、心も体も浄化されるよう。ゆっくり時間をかけて味わいながら、食に対する感謝の気持ちを出し、明日への活力に繋げたい。



### 大本山方広寺 奥山半僧坊

だいほんざんほうこうじ・おくやまはんそうぼう

☎053-543-0003

■浜松市北区引佐町奥山1577-1

■参拝時間/9:00~16:00

■無休 ■料金/大人300円、

小学生以下150円

http://www.houkouji.or.jp/

臨済宗方広寺派の大本山としても名高い東海地方屈指の禅寺。広大な境内には見事にそびえ立つ三重の塔や国指定重要文化財の七尊菩薩堂などがあり、訪れる人々を奥深き禅の世界へと誘う。

## Column

女をアゲるヒントは浜松城にも隠されていた!?  
若き日の徳川家康の野望が薫る浜松城



桜の名所としても有名な浜松城。秋には紅葉も美しい。

浜松城は徳川家康が築き、29〜45歳までの17年間過ごしたお城。周辺諸国の名家・大名と戦を重ね、天下盗りの夢をつかんだ場所であった。家康が天下統一を果たし静岡の駿府城に移ったあと、浜松城を守った25代の譜代大名の多くは幕府の要職に登用され、浜松城は後に「出世城」とも呼ばれるように。趣きのある天守閣では、浜松城の歴史的資料・武具などが鑑賞でき、3階からは、浜松市街のパノラマが360度楽しめる。徳川300年の礎となった若きころの家康に思いをはせ、生きる力を養えば、「出世城」のいわれにあやかって、心力を上げることができるはず。

### 家康の天下統一への礎は才女たちが築いた!?

人生を成功させてきた家康のそばには、彼を献身的に支えてきた女性の影が多くあった。身分や外見で選ぶのではなく、子どもの産める女性を側室にした、という家康には正室2人、側室は15〜19人ほどいたと言われ、常に多くの女性たちに囲まれていた。優秀な側室も多く、中でも浜松城時代に家康の側室となった阿茶局は、美貌と才知に長け家康の奥向きを統制しただけでなく、後の関ヶ原の合戦や大坂の陣など、戦場にまで同伴し、交渉や謀略に一役買った器量人。また、最愛の側室と言われたお愛の方は、温和で誠実な性格で、家康だけでなく周囲の家臣や侍女たちにも好かれていた美女。家康からの信頼が厚く、



### 浜松城 はままつじょう

☎053-453-3872

■浜松市中区元城町100-2

■開館時間/8:30~16:30

■休館日/12/29~31

■入場料/大人150円、

小中学生は無料

http://www.hamamatsu-navi.jp/shiro/

